

杨健侯秘传

杨式太极拳术述真

魏树人著·王洁助编·蓝清雨整理



魏树人 著
王 洁 助编
蓝清雨 整理

杨式太极拳术述真

人 民 体 育 出 版 社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极拳术述真/魏树人著;王洁助编;蓝清雨整理。—北京:人民体育出版社,1999

ISBN 7-5009-1723-6

I. 杨… II. ①魏… ②王… ③蓝… III. 太极拳,杨式 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 38775 号

*

人民体育出版社出版发行

中国科学院印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 毫米 16 开本 18.875 印张 297 千字 插页 1

1999 年 10 月第 1 版 2000 年 9 月第 2 次印刷

印数:3,151—6,200 册

*

ISBN 7-5009-1723-6/G·1622

定价:60.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

出版说明

随着太极拳运动的普及开展，人们渴望进一步了解和探求源远流长的传统太极拳技艺精华及其所独具的文化底蕴与艺术魅力，为此，我们特约作者撰写了本书。

本书原名《杨式太极拳述真续集》，由台湾纯一出版社出版，在海外发行繁体字版本。现改为简化字体，除变更书名外，内容未作大的改动。



作者近照

而強壯臟腑通達關竅疏理經絡故能增強營衛二氣健壯體魄抵禦疾病以及外來侵擾

胞兄樹人夙喜國術雖經遍攬武林名著采擷鑽研身體力行終鮮所獲迨年及花甲息景市廛得遇汪永泉宗師授以楊氏太極拳術受業伊始如入寶山收視反聽耽思傍訊廢寢忘食閱十數載技藝大進汪師喜悅允為登堂入室授予衣鉢

自古以來講述國術之論著篇帙浩瀚但未盡佳余兄邇來深感弘揚國術重任在肩悟及一花獨放不是春萬民同登壽域方為目的為闡發楊氏太極拳術之精微爰將自己多年來之潛思凝悟及創新楊氏太極拳二十二式付梓附有歌訣便於掌握書名曰楊氏太極拳術述真實為光大國術之巨著其立論唯規導正途汰繁去冗無枉言眩世之意赤誠之心盈溢文字行間四海志士其來觀習歟

魏嘉祥謹識

百病之症

丙子年雨水日

楊氏太極拳術述真



序

易賁曰文明以止人文也觀乎天文以察時觀乎人文以化成天下意謂人類之文化演變成為大千世界顯現為形色各異之物質與精神生活亦即與之相匹配之教育科學文學藝術諸領域

韓非子曰國家必有文武以我中華民族之心理素質與精神形態演現出文教武術之博大精深足以說明我民族之雄視世界而屹立於民族之林者也

太極拳是融導引術吐納術為一體之中華內家拳術淵遠流廣厥用斯弘其所以名為太極者乃以太極為衍生萬物之本原若宋時邵雍稱心為太極朱熹則更進而闡述曰總天地萬物之理便是太極亦即闡明天地未判之前太始渾沌清虛之氣即是太極太極拳則正是密切結合以意識呼吸動作協調身心進行鍛鍊在心靜用意的動作中使意境獲得生養



作者与同门师兄弟合影
左起：王平凡、齐一、魏树人、李光普



作者夫妇与学生合影 前排魏树人、陈淑伦
后排左起：宋钢、王德祥、傅殿华、高伟、李科威、王洁



作者在湖南长沙讲学时与学员们合影



作者与学生在天坛公园练功之后合影
左起：刘应文、王洁、魏树人、蓝清雨、施锡钦、马文庆



台北国术总会颁赠作者“太极树人”金牌



作者在台北讲学



购书者排队等候作者签名



台北太极拳爱好者在新书发表会上表演二十二式太极拳





作者指导澳洲弟子练拳
左起：刘安全、廖简生、马炳贤、冯国基、吴练辉、黄仕和



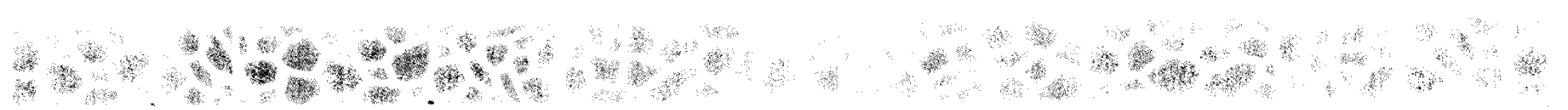
作者在台北讲学时与学员们合影



作者在澳洲墨尔本机场与学生合影
左起：郭礼哲、蓝清雨、魏树人、叶东相、吴仲义、林志明



作者访澳时与守德武术馆的学生合影
前排左起：李文英、魏树人、解守德



前言

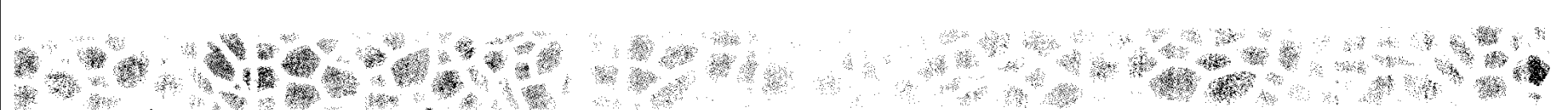
自先师讲授的《杨式太极拳述真》一书面世后，余陆续收到海内外读者的大量信函。各省市太极拳爱好者不断登门造访，海外人士也陆续来京质疑问难。中外朋友都希望进一步学习和探索这一门太极拳技艺，纷纷建议我编写一本由初学阶段转入中级阶段之后练习太极拳的内容、方法及纲要的书籍。为了满足大家的要求，余不揆庸昧，在先师所传技艺的基础上，融合自己数十年学习、探索太极拳艺之所得，本着知无不言、言必由衷的精神，将这一门技艺的精华原原本本地告知所有太极拳的爱好者。

本书的技艺构架由内功理法、行拳心法、拆架拆手、太极功法和内功劲法五部分组成。这些内容是太极拳功夫在中级阶段由低到高、分层递进之阶梯。书中记述有前人杨公健侯、

杨公少侯和先师汪永泉口耳相传的行拳要诀，以及精辟独到的譬喻。这些警句脉络清晰，洞明事理、言简意赅而切中要害。这些融太极大道至理于拳之精微的明言直语尽抒拳艺精髓，是从中华民族文化的深厚凝聚中升华出来的宝贵文化遗产，堪为吾等行拳之楷模。

余自列汪师门墙后，十余年来对拳艺极虑求精，搜寻探索刻意上进，但仅有些粗浅体会。在众同学和广大爱好者的恳请下，于古稀之年不顾老眼昏花，勉力提笔，搜索枯肠，力求去伪存真，汰繁去滥，树习拳之楷模，规导正途，以不负承传师门拳艺使命之重任。书中不敢存丝毫偏私隐晦，惟恐愧对先师，被视为欺世盗名。撰写本书，旨在明心，愿与各界酷爱此道者共同探求太极拳艺之真谛。由于学浅才疏，难免挂一漏万，讹误纰缪之处，诚请方家鉴审，不吝赐教是幸。

作者



拳苑记事

近半个世纪以来，中国及世界各国人士对太极拳有了一定程度的认识 and 了解，尤其杨式太极拳所独具的健身、养生价值更令世人瞩目。

但却很少有人知道，在杨式太极拳近百年来的传承延续中，其真谛因前辈拳师缄秘不传而险致湮没。

值得庆幸的是，当年承杨健侯祖师秘传的京都一脉，比较完整地保留了杨家原始拳架的练法和揉手技艺。为此汪公崇禄及先师汪永泉倾注了毕生心血和精力，启幽发微功不可没。

提起此一脉技艺的由来，还要追溯到清朝末年时期。那时，杨公健侯奉召出入贝勒、贝子府邸，教授宗室子弟学练太极拳。当时清朝宗室贵胄养尊处优，注重养生遂成时尚。诸多权贵学练太极拳多出于赶时髦的心态，将其视为消遣解闷的娱乐方式，并不真下功夫。

惟宣宗皇帝之长孙溥伦贝子对杨公健侯在教拳过程中偶尔流露出的太极拳技击功夫产生了浓厚的兴趣，时常将健侯公延请入府讨教拳艺，薪俸优沃，恩宠有加。感于溥伦贝子的知遇之恩与格外厚待，健侯公遂将杨家素不外传之技艺相授。

当时溥伦贝子府中有一位嗜好武术的管家，名汪崇禄。每当健侯公入府教溥伦贝子练拳时，都由他接待侍奉。本有武功在身的崇禄公听到健侯公如数家珍般地讲解拳中精要，深感斯技非同凡响，蕴藏着上下古今、天地万物之至理，又见其所授拳架练法与外界所见所传迥然不同，实是自己梦寐以求的武艺极品，因而对健侯公分外尊崇，时时留意，处处尽心，事无巨细照应得无微不至。

久之，健侯公为崇禄公一片诚心所感，时常抽暇教他一两个拳式。数年之后，崇禄公的太极功夫日深，加之其为人敦厚善良、诚实

守信，深得健侯公赏识，遂欣然收其为入室弟子。

崇禄之子永泉幼而嗜武，七岁开始学布库（满语摔跤术），练得筋骨结实、身手矫健。八岁上随父到杨家行走。健侯公深爱其资质聪慧，允其亦练杨家功夫。命永泉尊其第三子澄甫为师。从此父子相伴时常到坐落在京都西城沟沿头的杨宅向健侯公学艺。永泉也经常受父亲的支派到杨家帮着料理些零活杂事，不时听到健侯、少侯父子们谈论拳技。有时讲到兴头上，少侯便招手唤他上前搭手听劲，以证其所言不虚，由于永泉有“布库”功底，会挨摔而不怕摔，每次被少侯师伯发出的凌厉劲势一连打上几个跟头，总是急急忙忙地站起身来凑到师伯跟前，盼望与等待着其再度出手，因而博得少侯师伯十分欢喜。

当时，人称“大先生”的少侯公出手不留情，发劲凶狠是出了名的。凡被其凌空抛出者尝到个中滋味后，都胆战心惊不敢再靠前。而永泉则经常设法与少侯师伯试手，在被发挨摔中体验师伯的劲路、威力与时机奥妙。但是只能听劲，从来不敢问师伯是用什么劲发的。一连十数年耳濡目染，身领心悟。加之前期有健侯公指点，后期有严父教诲，故永泉公深得杨家内劲功法之真传，尤其在揉手方面很有造诣。在后来的几十年里，他始终坚持早年和父亲一道从健侯公所学的老六路拳架的原始练法所习、所传拳架与杨师澄甫南下上海等地所教的套路动作及练法不一。

汪永泉宗师七十岁时，应聘到中国社会科学院授拳。为了挖掘、继承杨式太极拳的真谛，社会科学院哲学研究所所长齐一、文学所所长王平凡商定邀约树人学习拳艺并记录、整理宗师所授的拳论、拳架之教程，以帮助宗师出书，将这一濒临失传的瑰宝向社会推广。并再三叮嘱树人要亲身将拳艺继承下来以传后世。

那时，余习练太极拳术已有二十余年，聆听宗师入情入理地讲解拳中精要，亲身体会妙趣无穷的揉手内劲功法，顿时醒悟，这才是正宗正派的太极拳艺！额手称庆有幸能与汪宗师结师生之缘，从此便专心致志地学习探讨杨式太极拳的真传技艺。现在杨式太极拳术已经风靡世界，造福人寰，这也是当初杨式太极拳创立人始料所未及者也。